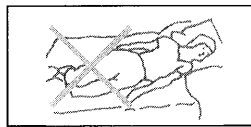
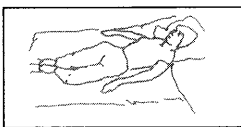
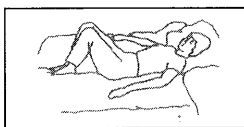




以下每樣動作先練習做 2-3 次，再慢慢延長到 8-10 次。

背部運動(續第三期)

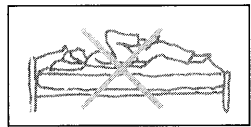
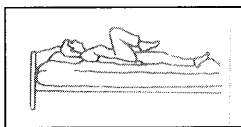
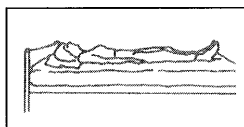
4. 平躺在地上，雙腿屈起，雙腳平放；兩臂向兩側平置。保持肩膀不動，兩腿輪流彎向兩邊床上。做這動作時注意肩膀不要跟著轉。



腳部運動

以下兩樣動作可以站著，手扶椅背，或是躺在地上做。

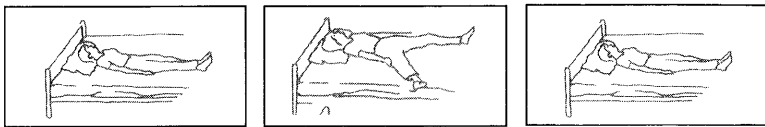
1. 一腳伸直，另一腳向上弓起。做這動作時注意有一腳要伸直。



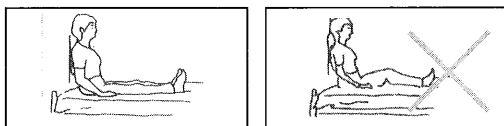


巴金森病患者的運動

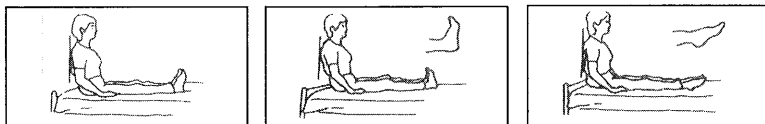
2. 一腳不動，另外一腳盡量向側面伸展；靠攏後再換另外一腳。



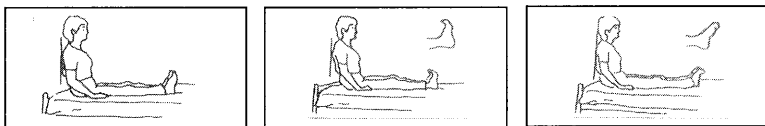
下面三個動作，要上身坐正，雙腿向前伸直，膝頭平放，注意膝頭不要彎曲。



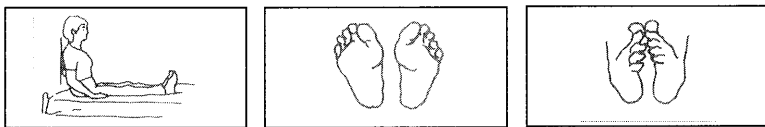
3. 保持雙腿向前伸直，雙腳向內拉，然後再向外伸，注意膝頭不要彎曲。這動作是伸展小腿肌肉的運動，對步行相當重要，因此要小心注意做。



4. 重覆前一項動作，不過腳跟不要移動。



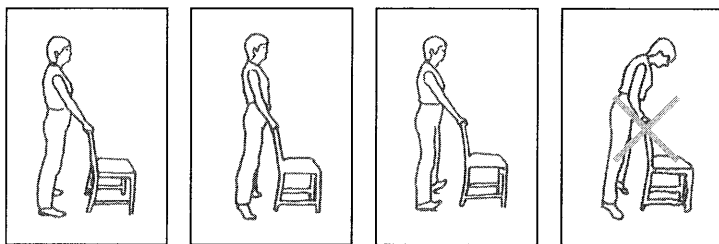
5. 保持雙腿向前伸直，雙腳指頭向內拉，然後再向外伸。





巴金森病患者的運動

6. 手扶椅背站直，雙腳分開。墊起腳尖，越高越好。然後，把身體重心放到腳跟上。做這運動時，可以站在鏡子前面，看看身體是不是站直，沒有向前傾。



呼吸練習：

在椅上靠著椅背坐好，肩膀放鬆。雙手放在肋骨下方，深深地吸氣，這時您會感覺胸部有點膨脹。然後把氣慢慢地吐出，這時雙手因為胸部收縮而較靠近。依照這正確的姿勢做習慣後，就不必再把手放在胸前。在前面各項運動之間可以試著深呼吸來放鬆自己。深呼吸時要注意肩膀不要縮起。

